

“강의내용이 귀에 쏙쏙 들어와요”



무료강좌를 청강하고 있는 金鍾順씨

“강의내용이 귀에 쏙쏙 들어와요”

지난 14일 무료강좌에 참석한 金鍾順(47)씨는 이렇게 첫마디를 열었다.

병원에서 우연히 발견한 판프렛을 인연으로 성인병교실의 학생(?)이 된 김중순씨는 매주 화요일이면 어김없이 방배동 제약회관을 찾는다. 청색잠바와 바지차림의 그는 중년임에도 밝은웃음을 간직한 ‘젊음’ 그 자체였다.

지난해 6월부터 청강하기 시작, 이제는 웬만한 의학용어는 안다는 김씨는 항상 필기도구를

지참, 강의내용을 기록하고 신문스크랩도 한다고 한다.

“중년으로 접어들니 건강에 대한 관심이 증가되었고 만성 퇴행성 질환인 성인병, 특히 고혈압, 당뇨병에 대한 예방을 게을리 해서 안되겠다는 생각에서 성인병교실을 열심히 다닙니다” 빈혈증세로 병원에 다니다 조기에 치료, 병을 완치한 경험이 있어 더욱 예방의 중요성을 절감했다고 한다.

올해들어 강의내용이 개별적인 내용에서 원인과 치료, 합병증에 이르기까지 풍부해지고, 연사들이 이해하기 쉽게 설명



해주어 많은 도움을 받는다고 한다. 이날 강연에서 당뇨병의 합병증으로 ‘망막증’이 있다는 것을 새롭게 인식했다며 강연 내용에 만족하고 있었다. 金鍾順씨는 또 이날 들은 ‘성인병의 운동요법’ 강좌를 듣고 체질에 맞는 운동지침을 다음에는 꼭 들었으면 좋겠다고 덧붙였다. 다만 아쉬운점이 있다면 각각 1시간씩 배정된 강연에 청강자의 궁금증을 풀어줄 수 있는 질문시간이 촉박하여 시간을 연장해주었으면 좋겠다고 했다.

이에 본지 기자는 청강자의 질문이 해소될 수 있도록 질문 시간을 늘리는 방향을 조정할 수 있도록 하고 신문 등 다른 통로를 통해 의견을 수렴, 게재할 것을 약속했다.

인터뷰를 마치고 다음주 화요일에 다시 만날것을 약속하며 일어서는 金鍾順의 밝게웃는 모습속에서, 성인병교실이 더욱 알차게 진행될 수 있으리라는 것을 확신할 수 있었다

모발분석으로

각종질환 진단한다

최근 새로운 의학적 검사법으로 국내에 소개된 「모발분석」에 대한 관심이 높아지고있다. 「모발분석」이란 머리카락속의 미네랄의 양을 측정하여 지금까지 혈액, 뇨, 타액, 조직검사로 발견할 수 없었던 질병을 예측하고 발병 가능성, 잠재적 질환 상태등을 알아내어 식사개선, 영양관리 지도 및 의약품이나 영양보조식품에 관한 지도등 중요한 정보를 제공하는 첨단 예방의학적 검사법.

특히 모발분석은 수은, 납, 카드뮴, 니켈등 중금속 오염에 의한 건강장해를 진단하는 검사법으로 각광받고 있는데 총래의 혈액, 뇨등을 통한 병리검

사가 그 시절에서의 내장기관이나 조직의 병적 상태를 파악하는에는 유효하지만 이러한 건강장해가 초래되기 까지의 장기간에 걸친 영양대사 장애의 원인을 규명하는데는 부적당한데 반해 모발분석은 모발, 손톱, 치아등에 축적되는 미량 미네랄을 분석함으로써 유독 금속의 효과적인 생물학적 감시기능으로 사용할수 있다는 것이다.

에서 국제적인 감시를 위한 중요한 감시물질의 하나로 선택되고있다」고 모발분석의 유용성을 인정하고있다.

모발분석의 세계적 권위자인 美國 닥터스데이터 연구소 「복·스미스」소장은 지난해 경희대 부설 유해물질 연구소가 주최한 세미나에 참석, 모발분석이 「세포 영양상태와 밀접한 관련이있는 모발에 함유된 금

미네랄양 측정...중금속오염 파악

美國 환경보호국도 「인간의 모발은 유엔 환경 프로그램의 지구환경 감시시스템(GEMS)

속을 측정, 질병및 영양상태를 알아내는 방법」임을 소개하고 모발을 필수및 보조금속, 독성 금속등 30여가지 성분으로 분석, 각금속들간의 비율로 신체 건강상태와 중금속 오염정도를 알아낼수 있다고 한다.

가령 마그네슘과 칼슘이 건강인의 표준치에 부족하면 심장이 나쁘거나 스트레스를 많이 받고있음을 알수있고 납이나 수은이 많으면 환경오염으로 중금속 중독의 위험 가능성을 예측할수 있다는 것이다.

모발 분석과정은 뒷머리중 두피에가까운 부위에서 3cm이내의 모발을 채취하여 미국임상의학 연구소(DDI)에 분석을 의뢰, 미네랄과 중금속 30종을 검사하여 14~15일내에 질병예측, 진단, 그리고 식이요법 지침, 정밀검사 권유등의 평가를 하게된다.

한편 국내에서도 한국모발분석 데이터연구소가 미국 DDI 연구소와 연계하여 국내 의료인에게 치료에 따른 처방을 위한 모발분석 데이터를 제공하고 있어 앞으로 활용이 기대되고 있다.

成人漫評

金鐵浩



암의 완치엔 조기진단이

풀

金洙暎

풀이 눕는다.
비를 몰아오는 동풍에 나부껴
풀은 눕고
드디어 울었다
날이 흐려서 더 울다가
다시 누웠다

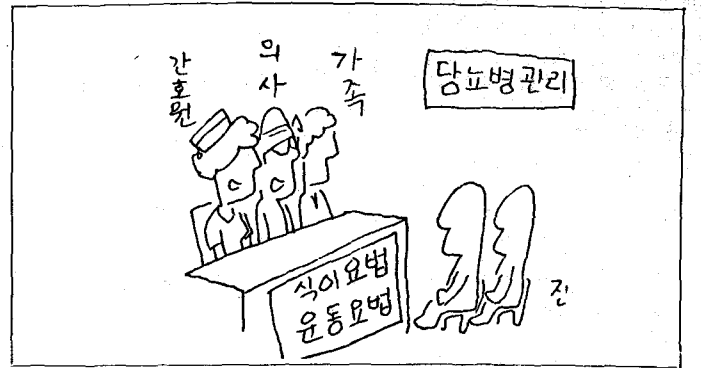
풀이 눕는다
바람보다도 더 빨리 눕는다
바람보다도 더 빨리 울고
바람보다도 먼저 일어난다

날이 흐리고 풀이 눕는다
발목까지
발밑까지 눕는다
바람보다 늦게 누워도
바람보다 먼저 일어나고

바람보다 늦게 울어도
바람보다 먼저 웃는다
날이 흐리고 풀뿌리가 눕는다

가족도움으로

인슐린비의존성 당뇨병 “치료”



제2형 당뇨병이라고 일컬어지는 이른바 인슐린 비의존성 당뇨병의 예후는 환자 가족들의 지지도에 따라 크게 영향을 받고 있으며 특히 이러한 가족들의 지지는 의료인이 수행하는 치료효과보다도 환자들의 건강회복에 절대적 도움을 주고 있는 것으로 밝혀졌다.

또한 환자 스스로가 관리하는 자가간호는 당뇨병의 발생으로 야기될 수 있는 자존감의 상실이 환자의 건강에 극히 불리한 예후로 나타난다는 사실을 인식해 환자 각자가 건강관리 개념을 새롭게 인식해야 할 것이라는 지적이다.

최근 가톨릭의대 간호학과팀이 설문조사하여 분석한 「인슐린 비의존성 당뇨병환자의 치료지시이행과 가족지지 및 자존

감과의 관계」에 따르면 당뇨병 환자들은 가족들의 지지도에 의해 자신의 건강관리를 특별히 간호하는 소위 자존감을 향상시키고 있는 것으로 나타났다.

뿐만아니라 인구학적 특성에 따른 분석 결과 치료지시를 이행하는 정도는 70세 이상의 환자군에서는 많이 지키고 있는 것을 비롯해 입원경력 3회 이상의 환자와 진단기간이 10~14년인 경우에도 치료지시이행 정도가 비교적 높은 경향을 보였으며 특히 당뇨에 대한 교육을 받은 경험이 있는 환자들에게서 치료지시의 철저한 이행과 함께 자기건강관리에 대한 개념을 확고히 정립하고 있는 것으로 나타나 당뇨교육의 중요성이 새삼 강조되고 있다.